

ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ІГРОВИМ ВИДАМИ СПОРТУ

Омельченко Т.Г.

Корж Є.М., ORCID.ORG/0000-0003-4363-062x

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Розпутній О.П., ORCID.ORG / 0000-0002-6695-0469

Національний університет харчових технологій, м. Київ, Україна

Вступ. У сучасному спорті досягнення високих результатів, вимагає від спортсмена великої, а інколи граничної напруги всіх фізіологічних резервів організму, зокрема і психічних можливостей. Тому в даних умовах зростає залежність ефективності діяльності від індивідуальних властивостей нервової системи людини, а саме від темпераменту. Темперамент тісно пов'язаний із продуктивністю роботи людини, але не визначає рівня загальних чи спеціальних здібностей [2]. Спортсмени одного й того самого темпераменту можуть мати різні фізичні дані, але успішно виступати на змаганнях реалізуючи свій потенціал за рахунок ретельно побудованої психологічної підготовки, так як ті чи інші властивості темпераменту можуть як сприяти досягненню успіху так і заважати [3].

Мета дослідження. Визначити типи темпераменту у студентів, які займаються у секціях волейболу та футзалу.

Методи дослідження. Аналіз науко-методичної літератури та інтернет джерел, психодіагностичне тестування, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Коли мова йде про темперамент, то мають на увазі багато психічних відмінностей між людьми - відмінності по глибині, інтенсивності, стійкості емоцій, емоційної вразливості, темпу, енергійності дій та інші динамічні, індивідуально-стійкі особливості психічного життя, поведінки та діяльності [1]. Проведено дослідження темпераменту у спортсменів-студентів, які займаються волейболом та футзалом у Національному університеті харчових технологій. У дослідженні брало участь 30 осіб, з них 15 спортсменів, які займаються волейболом та 15 які займаються футзалом.

При тестуванні спортсменів були отримані наступні дані щодо екстра-інтроверсії. Серед осіб, які займаються волейболом 70% респондентів є екстравертами, 30% – інтроверти, а серед спортсменів, які займаються футзалом 90% респондентів є екстравертами, 10% – інтроверти. Таким чином, серед студентів, які займаються ігровими видами спорту (волейбол, футзал) 85% - екстраверти, 15 % інтроверти. При дослідженні типу темпераменту отримали дані, які свідчать про перевагу холериків -33% та сангвініків-55%, та флегматиків – 12%. Спортсмени з такими типологічними особливостями (холерики та сангвініки) віддають перевагу високоемоційним видам спорту. Вони мають сильну нервову систему, легко переходять від виконання однієї справи до іншої, швидко навчаються та досить емоційні, азартні. При вивченні нових рухових дій легко схоплюють основу руху, що вивчається, можуть легко виконати його з першої спроби. Але у холериків і сангвініків є і особливості темпераментів, що негативно позначаються на спортивній діяльності. Холерик у спортивній діяльності неохоче виконує тривале тренувальне навантаження на силу та витривалість. Їхні змагальні результати нестабільні, є схильність до «передстартової лихоманки».

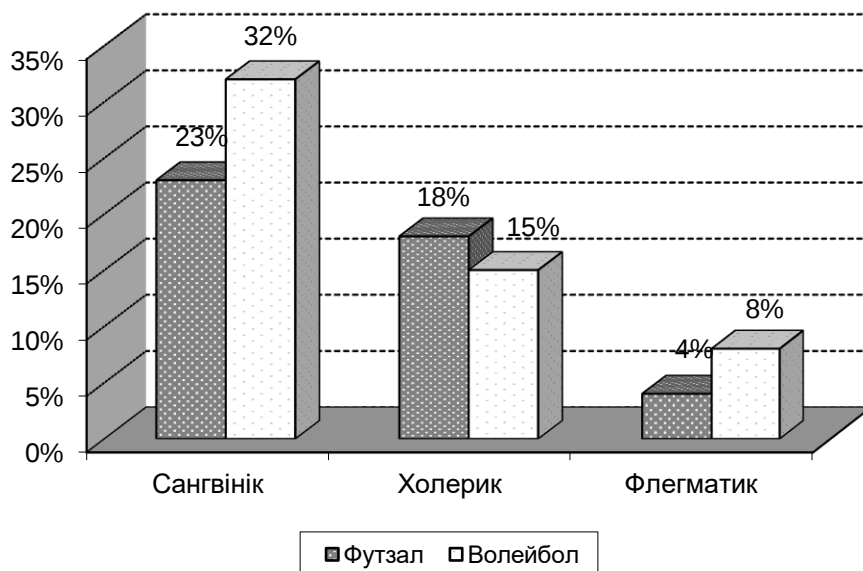


Рис.1. Типи темпераменту у студентів, які займаються у секціях волейболу та футзалу.

Сангвініки не люблять кропіткої тривалої роботи з удосконалення техніки, вони недостатньо посидючі та відволікаються, особливо в одноманітній діяльності, натомість у спортсменів з такою типологією нервової діяльності, результати стабільні і, як правило, у змаганнях вищі, ніж на тренувальних заняттях. Перед стартом такі спортсмени перебувають у стані «бойової готовності». Флегматики мають сильну, але малорухливу нервову систему, але до їх переваг можна віднести врівноважену поведінку, не схильність до конфліктів та стабільність у демонстрації спортивних результатів.

Висновки. В процесі навчально-тренувальних занять у спортсменів виробляється свій стиль подолання перешкод і в даному процесі значну роль грають особливості темпераменту, але цей процес протікає не стихійно, а під впливом тренера чи психолога. Необхідно враховувати, що у кожному розглянутому темпераменті є як позитивні, так і негативні якості, але за наявності будь-якого типу темпераменту виходять відмінні спортсмени. Знання особливостей темпераменту є обов'язковою складовою індивідуального підходу та вибору виду спорту, тому без оцінки типу вищої нервової діяльності неможливо досягти взаєморозуміння між спортсменом та тренером та правильно визначити методи роботи.

Література

1. Гринь, А. Р. Вплив типологічних властивостей нервової системи, темпераменту і особистісних особливостей студентів - футболістів на рівень їх технічної і фізичної підготовленості / Гринь А.Р., Кондратович А.Б. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 5 (75). – С. 33–36. – Бібліогр.: 12 назв.
2. Русалов В. Темперамент в структуре индивидуальности человека. Дифференциально-психофизиологические и психологические исследования / В. Русалов. – Москва: Институт психологии РАН, 2018. – 77 с.

3. Речкалова, О. Л. Особенности психологической подготовки в различных видах спорта: учеб. пособие / О. Л. Речкалова. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014. – 84 с.